

Омлет с фасолью



На 100 грамм:
Калорийность: **112.23 ккал.**
Белки: **6.36 г.**
Жиры: **8.3 г.**
Углеводы: **2.5 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/omlet-s-fasolyu/>

Ингредиенты:

- фасоль стручковая
- молоко 3,2%
- яйцо куриное
- масло подсолнечное

Приготовление:

Разогреть сковороду, налить масло, обжарить фасоль.
Смешать два яйца с молоком, залить фасоль, накрыть крышкой.
Тушить 5 минут.